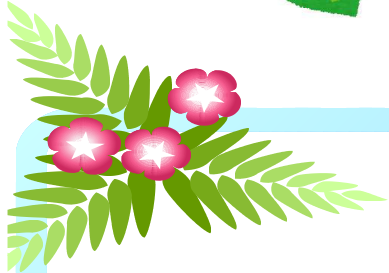




あったか便利

今年はいつまでも
寒いと思っていたら
いきなり暑くなってきました

みなさん
体調には気を付けましょう



「あらためておもうこと」
～あいさつの大切さ～

武藤敬助

定年退職後新たな出発をして4年目を迎えました。現在小学校で元気な子どもたちと一緒に仕事をさせてもらっています。新学期が始まって3週間。毎朝元気な子どもたちの声が響いてきます。「おはようございます！」と大きなランドセルを背負ったピカピカの1年生があいさつをしてくれます。

私は着任してからできる限り毎朝児童昇降口に立って子ども達にあいさつをするようにしています。そのあいさつから子ども達の様子を伺うことができます。朝の子どもたちの顔は様々です。声をかけることで子ども達の表情が何となくわかります。睡眠不足、体調不良、家で何かあった？……。そして時によってはあいさつの一言がセキリティにもなります。「おはよう・ありがとう・さようなら・ご苦労様」等々。あいさつの大切さをあらためて感じます。

子ども達にはもちろんですが、大人もお互いにあいさつをしたいものです。あいさつはコミュニケーションの第一歩です。あいさつも勇気がいるかもしれませんが。でもあいさつは人のためではなく自分のためでもあります。皆さんどんどんあいさつをしましょう。



春休みにバルーンアートしました。



カレーおいしい(^o^)



あったかに来ている男の子が書いた絵です。

あったか 実施サービス

<子育て支援>

親子サロン・幼児一時預かり・学童保育

<シルバー生きがい支援>

シルバーボランティア・高齢者による子育て支援

<余暇かつどう支援>

あったか倶楽部

<その他のあったかの活動>

趣味のサークル・ボランティアグループの会議等
地域の方の色々な活動にお使い頂きます

ご意見・ご感想お待ちしております
あったかほーむ メールアドレス
npowai@ex.biwa.ne.jp まで

菖蒲湯に入ろう

5月5日は端午の節句です。

この日は別名菖蒲の節句とも言い、もともとは厄除け、魔よけの行事が行われる日でした。

なぜ、端午の節句に菖蒲湯に入るのかというと、ショウブが「尚武」・つまり武道・軍事などを大切なものと考えたこと。

「尚武の精神」「尚武の気風」という考え方につながり、また葉の形が剣のようであることから、子どもが丈夫に育つことを願ったのが始まりという説があります。

菖蒲湯には血行をよくし、身体を温める働きがあるといわれています。また菖蒲はとてもよい香りがします。

この香りが邪気を払い厄難を除くと昔の人は信じていたわけですね。

菖蒲湯に入るポイントは

1、浴槽に水を溜め、水のとから菖蒲を入れて沸かします。

(給湯式バスの場合は、菖蒲をおらかじめ浴槽に入れてお湯を入れます)

2、香りを高くするためには、いったん42度くらいまで温度を上げほどよい温度にさましてから、入浴します。

3、血行促進や保温効果がある精油成分は葉よりも根茎部分に多いので、葉だけでなく根茎部分も使うのがよいのです。

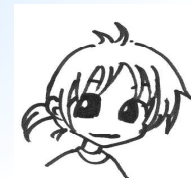
都会では周りに菖蒲を見かけることは少ないのですが、この時期になると花屋さんや八百屋さん・スーパーなどの店頭に並びます。連休の疲れを菖蒲の香りで癒してみたいかがでしょうか。

春休みもあっという間におわりました。

バルーンアートやカレー作りなど、春休みにしか出来ないことを色々満喫しました

子どもたちの元気とは対照的に最近、めっきり体力が無くなってきたようで、階段を上ただけで、疲れます。

これからは、体力作りも一緒に考えて行こうかな？ まだまだ頑張りたい〇〇代です。



5月に発行する予定だったのが、遅くなってしまい、申し訳ありません。

大野